

**STATUS KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN BERMAIN
SEPAKBOLA SISWA SSB GAMA KU 13-14 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Zaniar Dwi Prihatin Ciptadi

NIM 09602241097

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun" yang disusun oleh Zaniar Dwi Prihatin Ciptadi, NIM 09602241097 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013

Pembimbing



Subagyo Irianto, M.Pd

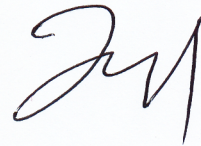
NIP. 19621010 198821 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juli 2013

Yang menyatakan,

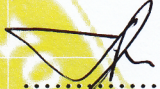

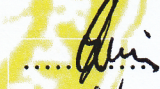
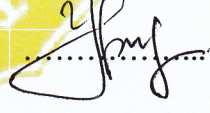


Zaniar Dwi Prihatin Ciptadi

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun” yang disusun oleh Zaniar Dwi Prihatin Ciptadi, NIM 09602241097 ini telah di pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Agustus 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd	Ketua Penguji		16/8 -13
Abdul Alim, M.Or	Sekretaris Penguji		15/8 -13
Endang Rini Sukamti, M.S	Penguji I		15/8 '13
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or	Penguji II		15/8 '13

Yogyakarta, Agustus 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. MOTTO

- ❖ Awalilah kegiatan dengan niat dan do'a.
- ❖ Hiasi dunia dengan senyuman, warnai hidup dengan keceriaan dan terangi hati dengan ketulusan, biarlah kehidupan dipenuhi dengan kasih, anugerah, dan berkat melimpah yang datangNya dari Allah.
- ❖ Barang siapa yang memudahkan orang yang sedang kesulitan, Allah akan memudahkan kepadamu di dunia dan di akhirat.
- ❖ Bukan hasil akhir tapi proses menuju hasil akhir itu yang terpenting, maka janganlah takut gagal sebelum mencoba karena kegagalan adalah pengalaman yang sangat berharga untuk usaha selanjutnya.
- ❖ Jalani hidup seperti air mengalir, namun perlu diketahui bahwa air sebelum mengalir sudah menentukan tujuan ke mana dia akan mengalir.

B. PERSEMBAHAN

Tanpa mengurangi rasa syukur kepada ALLAH SWT Tuhan penguasa alam semesta ini, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk :

- ❖ Kedua orang tua penulis, yaitu Bapak “Bangun Ciptadi” dan Ibu “Marini”.
Semoga surga menjadi budi balasan terhadap apa yang telah Bapak dan Ibu perbuat untuk membahagiakan kedua anaknya.
- ❖ Kakak tersayang “Eka Jaya Ciptadi”, yang telah memberi semangat sampai terwujudnya skripsi ini.

STATUS KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB GAMA KU 13-14 TAHUN

Oleh:

Zaniar Dwi Prihatin Ciptadi

NIM. 09602241097

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun berjumlah 28 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau karakteristik tertentu yang meliputi sebagai berikut berjenis kelamin laki-laki, siswa yang berusia 13-14 tahun, telah bergabung di SSB GAMA minimal 2 tahun dan telah mengikuti kompetisi antar SSB. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi syarat berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes, instrumen yang digunakan yaitu *Multistage Fitness Test* dan tes pengembangan tes kecakapan "*David Lee*" dari penelitian Subagyo Irianto. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun dengan kategori istimewa 0 siswa (0%), kategori sangat baik 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 3 siswa (15%), kategori sedang 13 siswa (65%), kategori buruk 4 siswa (20%), kategori sangat buruk 0 siswa (0%). Dapat diketahui bahwa status kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun adalah **Sedang**. Sedangkan untuk hasil penelitian tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun dengan kategori sangat baik 1 siswa (5%), kategori baik 3 siswa (15%), kategori cukup 6 siswa (30%), kategori kurang 1 siswa (5%), kategori sangat kurang 9 siswa (45%). Dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun adalah **Sangat Kurang**.

Kata kunci : Status kebugaran jasmani, Keterampilan bermain sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “ Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun” ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar status kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terwujud dengan baik. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Endang Rini Sukamti, M.S., Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan motivasi dan semangat sehingga dapat belajar dengan baik.
4. Bapak Abdul Alim, M.Or. selaku Penasehat Akademik yang memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku pembimbing skripsi yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan kepada saya hingga skripsi ini selesai.
6. Para pengurus dan pelatih SSB GAMA atas kesempatan yang telah diberikan untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian skripsi.
7. Siswa SSB GAMA yang telah bersedia menjadi objek pada penelitian yang dilakukan dalam upaya penyelesaian skripsi ini.
8. Keluarga besar saya, yang telah memberikan semangat serta doa kepada saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Teman-teman PKO angkatan 2009, terima kasih atas kebersamaan, canda-tawa, dan kekeluargaan, semoga selalu terhias indah dalam hatiku dan menjadi kenangan indah.
10. Serta pihak-pihak lain yang turut membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu - persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis berharap kritik dan saran yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Agustus 2013

Penulis

Zaniar Dwi Prihatin Ciptadi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori Penelitian	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani	8
3. Manfaat Kebugaran Jasmani	9
4. System Energi Predominan Sepakbola	9
5. Latihan Kondisi Fisik Untuk Peningkatan Aerobik	12
6. Metode Latihan	13
7. Hakikat Keterampilan	15
8. Hakikat Sepakbola	15
9. Gerak Dasar Sepakbola	16
10. Teknik Dasar Sepakbola	18
11. Prinsip-Prinsip Latihan	20
12. Profil SSB GAMA	24
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	26
D. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	30
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data	37

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	38
C. Pembahasan	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Implikasi	45
C. Keterbatasan Penelitian	46
D. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Tujuan Latihan yang Disesuaikan dengan Usia dan Kesiapan Anak	21
Tabel 2. Klasifikasi Siswa di SSB GAMA Yogyakarta	25
Tabel 3. Tabel Pengkategorian Status Kebugaran Jasmani Sepakbola	33
Tabel 4. Penilaian Acuan Norma untuk Kecakapan Bermain Sepakbola	37
Tabel 5. Tabel Deskripsi Statistik Tes Kebugaran Jasmani Siswa SSB GAMAKU 13-14 Tahun	39
Tabel 6. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun	39
Tabel 7. Table Deskripsi Statistik Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun	40
Tabel 8. Hasil Tingkat Ketrampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Piramida Latihan	14
Gambar 2. Lapangan Tes Pengembangan Tes Kecakapan David Lee	34
Gambar 3. Diagram Lingkaran Kebugaran Jasmani Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun	40
Gambar 4. Diagram Lingkaran Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes Pengembangan Tes Kecakapan David Lee	51
Lampiran 2. Hasil <i>Multistage Fitness Test</i>	52
Lampiran 3. Hasil Olah Data dengan SPSS	53
Lampiran 4. Formulir Pencatat Hasil <i>Multistage Fitness Test</i>	54
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian	55
Lampiran 6. Lembar Pengesahan	56
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian untuk SSB GAMA	57
Lampiran 8. Surat Selesai Pengambilan Data di SSB GAMA	58
Lampiran 9. Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	59
Lampiran 10. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur	61
Lampiran 11. Dokumentasi Foto Penelitian	63
Lampiran 12. Lembar Konsultasi	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Hampir semua kaum laki-laki baik dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobby atau kesenangan. Tapi ada juga yang bertujuan untuk mencapai prestasi sebagai pemain sepakbola. Dengan adanya kompetisi liga super, divisi utama, divisi 1 dan sebagainya bahwa masyarakat masih menunjukkan dan memiliki antusias terhadap perkembangan sepakbola di tanah air meskipun prestasi Timnas Senior PSSI masih jauh dari harapan.

Untuk dapat mencapai harapan perlu adanya pembinaan sepakbola dimulai dari usia dini, karena pembinaan usia dini merupakan fondasi bagi penentuan keberhasilan untuk meraih prestasi yang baik di masa yang akan datang, sehingga harus didukung bakat yang di ketahui sejak dini dan perlu pemantauan secara bertahap, berjenjang dan berkesinambungan sehingga memiliki tujuan yang jelas akan di capai pada tiap jenjang mulai dari SSB, remaja, yunior, sampai pada prestasi yang tertinggi pada usia senior. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga yang tidak dapat diciptakan dalam waktu yang singkat, tetapi memerlukan waktu yang panjang, serta sarana dan prasarana yang memadai. Selain sarana dan prasarana, pelatih juga memegang

peranan penting. Dalam pembuatan program latihan harus benar-benar terarah dan *progresif* serta sesuai dengan usia anak, jangan sampai program yang dibuat tidak terarah dan tidak sesuai dengan usia anak. Nantinya bukan jadi pemicu perkembangan positif anak tapi malah sebaliknya.

Dalam permainan sepakbola kerja sama tim yang baik dapat tercipta jika tiap-tiap pemain dapat melakukan *passing* dengan baik pula. (Soedjono, 1985: 16) menyatakan bahwa berbicara tentang kerja sama regu sebenarnya berbicara dua hal yang paling mendasar dalam sepak bola yaitu *passing* dan gerakan tanpa bola.

Dalam sepakbola, kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 113), kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Peningkatan kemampuan gerak secara efisien, (4) Peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Selain kebugaran jasmani, pemain sepakbola juga harus menguasai berbagai teknik dasar bermain sepakbola. Karena teknik dasar dan kebugaran jasmani merupakan dua komponen yang saling berkaitan. Jadi tidak mutlak

bahwa komponen terpenting sepakbola itu penguasaan teknik saja, atau kebugaran jasmani saja. Karena dalam prakteknya dilapangan, kedua komponen tersebut saling menunjang dan saling melengkapi. Tetapi biasanya pelatih hanya menekankan latihan yang mengarah pada unsur-unsur teknik dan cenderung menomorduakan latihan-latihan yang mengarah pada kebugaran jasmani. Pada dasarnya sepakbola adalah permainan dengan cara menyepak, bola disepak diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan (Sucipto, dkk 2000: 7). Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar sepakbola menurut Sucipto dkk, (2000: 17) meliputi: (1) menendang (*kicking*), (2) menghentikan bola (*stopping*), (3) menggiring bola (*dribbling*), (4) menyundul bola (*heading*), (5) merampas bola (*tackling*), (6) lemparan ke dalam (*throwing*), (7) menjaga gawang (*goal keeping*).

SSB GAMA (Sekolah Sepakbola Gadjah Mada) adalah salah satu SSB di Yogyakarta yang bermarkas di Stadion Kridosono, Yogyakarta. Latihan SSB GAMA dilaksanakan dua kali dalam seminggu yakni setiap hari kamis pukul 14.30-16.30 WIB, setiap minggu pukul 06.30-08.30 WIB memiliki 169 siswa dan 10 orang pelatih yang memegang beberapa tingkat kelompok umur berdasarkan tahun kelahiran dan sebagian pelatih sudah memiliki lisensi kepelatihan. Menurut pelatih SSB GAMA kebugaran jasmani dan penguasaan

teknik dasar siswa SSB GAMA sudah cukup berdasarkan pengamatan, pelatih SSB GAMA kelompok usia 13-14 tahun selama melakukan latihan belum pernah dilakukan evaluasi terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola, pelatih melakukan evaluasi dengan cara pengamatan saja sehingga pelatih belum mempunyai data sebenarnya mengenai perkembangan kebugaran jasmani dan teknik keterampilan bermain sepakbola.

Selama ini belum pernah dilakukan penelitian secara ilmiah berkenaan dengan teori tentang perlunya kebugaran jasmani dan teknik dasar bermain sepakbola. Oleh karena itu, penelitian ini akan diarahkan untuk mengetahui status kebugaran jasmani serta keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui status kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.
2. Belum diketahui status keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.
3. Sarana dan prasarana merupakan faktor penunjang peningkatan prestasi.
4. Program latihan yang dibuat pelatih harus terarah dan *progresif*.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, maka berdasarkan pertimbangan penelitian ini hanya dibatasi pada status kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun sejumlah 20 siswa.

D. Rumusan Masalah

Untuk memberikan arah yang jelas dalam penelitian ini, perlu dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. “Bagaimana keadaan status kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun?”
2. “Bagaimana keadaan status keterampilan bermain sepak bola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui keadaan status kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.
2. Mengetahui keadaan status keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan pelatih untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bahwa penting untuk mengetahui teori tentang olahraga permainan terutama sepakbola khususnya dalam hal kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola serta memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuannya.
- b. Bagi pelatih, dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan dan peningkatan prestasi siswa.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori Penelitian

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2000: 2).

Sedangkan Kokckey (1997) yang dikutip oleh Sumarjono (2002: 43), mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah berkenaan dengan kapasitas organ-organ tubuh dari seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan, justru masih mempunyai tenaga dan kekuatan cadangan untuk menghadapi keadaan darurat dengan baik sekiranya menimpa dirinya suatu saat.

Menurut Suharto (1987: 100) yang dikutip oleh Sumarjono (2002: 43), kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan kemampuan fisiknya tergantung jenis pekerjaan, keadaan, kesehatan, jenis kelamin, usia, tingkat keterlatihan seseorang.

Menurut Getchel (1979) dalam Suharjana (2004: 4), menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, dan otot untuk berfungsi secara efisien dan optimal. Efisien dan optimal berarti kesehatan yang sangat menguntungkan yang dibutuhkan dalam tugas sehari-hari dan aktivitas rekreasi.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dalam sepakbola adalah kemampuan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan seperti berlari, melompat, menendang, menangkap, dan melempar tanpa mengalami kelelahan fisik yang berarti.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik kalau orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Parameter kebugaran jasmani sangatlah kompleks, karena itu kebugaran jasmani memiliki berbagai unsur atau komponen. Menurut Muljono W (1993) yang dikutip Suharjana (2004: 4), menyatakan komponen kebugaran jasmani, yaitu: daya tahan terhadap penyakit, kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, daya ledak otot, kelentukan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Menurut Menurut Suparno dan Suwandi (2008: 119), Komponen kebugaran yaitu: (1) daya tahan paru dan jantung, (2) kekuatan dan daya tahan otot, (3) kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan menurut Y.S. Santoso Giritwijoyo, dkk (2005: 65), komponen kebugaran jasmani terdiri atas 9 macam, antara lain: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) kelenturan, (7) keseimbangan, (8) kecepatan reaksi, dan (9) koordinasi.

3. Manfaat Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupannya. Kebutuhan hidup yang semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Windy Trihandika (2013: 27), bahwa fungsi dari kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk meningkatkan daya kerja.

4. Sistem Energi Predominan Sepakbola

Aktivitas olahraga pada umumnya tidak hanya secara murni menggunakan salah satu sistem aerobik atau anaerobik saja. Sebenarnya yang terjadi adalah menggunakan gabungan sistem aerobik dan anaerobik, akan tetapi porsi kedua sistem tersebut berbeda pada setiap cabang olahraga (Fox, dkk. 1988 dan Janssen, 1989) dalam Sucipto (2010: 4). Untuk cabang olahraga yang menuntut aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dengan waktu relatif singkat, sistem energi predominannya adalah anaerobik, sedangkan pada cabang olahraga yang menuntut aktivitas fisik dengan intensitas rendah dan berlangsung relatif lama, sistem energi predominannya adalah aerobik.

Sebagai gambaran Mc Ardle (1986) dalam Sucipto (2010: 4) bahwa dalam menentukan sistem energi dominan adalah sebagai berikut:

- a. Sistem ATP, waktu kegiatannya 0-4 detik, bentuk kegiatannya berupa kekuatan dan *power*. Jenis kegiatan pada cabang olahraganya berupa lompat tinggi, servis tenis, dan sebagainya.
- b. Sistem ATP-PC, waktu kegiatannya 0-10 detik, bentuk kegiatannya berupa *power*. Jenis kegiatan pada cabang olahraganya berupa lari *sprint* dan sebagainya.
- c. Sistem ATP-PC dan Asam laktat, waktu kegiatannya 0-1,5 menit, bentuk kegiatannya berupa anaerobik *power*. Jenis kegiatan dalam olahraganya berupa lari cepat, lari 200 meter, dan sebagainya.
- d. Sistem Aerobik, waktu kegiatannya lebih dari 8 menit, bentuk kegiatannya berupa aerobik daya tahan. Jenis kegiatan olahraganya berupa lari *marathon* dan sebagainya.

Aktivitas olahraga yang menggunakan sistem energi anaerob akan merangsang sistem energi aerob, hal ini untuk mendukung kelangsungan sistem anaerob. Jika sistem aerob tidak mencukupi untuk mendukung aktivitas yang menggunakan sistem anaerob, maka akan menjadi penghambat bagi kegiatan anaerob itu sendiri, berupa penurunan intensitas atau gerakan terhenti. Jadi untuk menentukan apakah sistem energi dominan pada suatu cabang olahraga dasarnya adalah berapa besar energi yang disediakan dan lama waktu yang diperlukan untuk penampilan pada olahraga tersebut, bukan ditentukan oleh macamnya gerakan saja.

Sebagai patokan Giritjono (1992) dalam Sucipto (2010: 5) menjelaskan, untuk olahraga dominan aerobik apabila 70 % dari seluruh energi untuk penampilannya disediakan secara aerob dan oleh batas waktu minimal 8 menit, sedangkan untuk anaerobik apabila 70 % dari seluruh energi untuk penampilan disediakan secara anaerob dan oleh batas waktu maksimal 2 menit.

Menurut Sucipto (2010: 5-6), Pada olahraga sepakbola sistem energi yang digunakan adalah sistem aerobik dan anaerobik. Dilihat dari aktivitas dalam permainan sepakbola selama 2 x 45 menit, jelas menggunakan sistem energi dominan aerobik. Dalam permainan 2 x 45 menit terdapat gerakan-gerakan yang eksplosif, baik dengan atau tanpa bola. Gerakan-gerakan eksplosif tersebut dilakukan secara berulang-ulang dengan diselingi waktu *recovery* yang cukup untuk bekerjanya sistem aerobik. Tanpa ditunjang dengan sistem aerobik, maka gerakan-gerakan eksplosif tidak dapat berlangsung dalam waktu relatif lama. Hal ini dikarenakan sistem energi aerobik tidak cukup untuk mensuplai gerakan-gerakan yang bersifat anaerobik, sehingga terjadi penurunan intensitas atau berhenti dulu untuk menunggu suplai energi yang disediakan oleh sistem aerobik. Untuk gerakan-gerakan yang lainnya, seperti jalan, *jogging* dan lainnya tetap disuplai dengan sistem pembentukan energi aerobik. Dominannya penggunaan sistem energi aerobik terhadap sistem anaerobik ini merupakan dasar penentuan sistem dominan dalam suatu cabang olahraga.

Pada cabang olahraga sepakbola, penggunaan system energi aerobik jauh lebih besar dari pada system anaerobik, dengan demikian olahraga sepakbola secara kumulatif 2 x 45 menit menggunakan energi predominannya adalah aerobik.

5. Latihan Kondisi Fisik Untuk Peningkatan Aerobik

Hampir semua cabang olahraga latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk ketahanan umum yang bagus melalui latihan aerobik, sehingga dapat sebagai landasan pada pengembangan unsur-unsur yang lain. Fondasi aerobik adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan dalam menghirup, mengangkut, dan menggunakan oksigen yang diperlukan selama aktivitas berlangsung.

Pada latihan aerobik bertujuan untuk mempersiapkan sistem sirkulasi dan respirasi, penguatan pada tendo dan ligamenta, mengurangi resiko terjadinya cedera, serta penyediaan sumber energi untuk aktivitas dalam intensitas yang tinggi dan berlangsung lama. Selain itu pada latihan aerobik akan mengembangkan stamina (dayatahan kecepatan) dan sistem energi untuk serabut otot merah (*slow-twitch*/lambat). Garis besar aturan komponen latihan aerobik yang baik dilakukan dengan cara: intensitas rendah, durasi lama, tanpa waktu recovery dan interval (bila ada dalam waktu singkat), dan menggunakan beban yang bervariasi (misalnya: lari lintas alam, naik turun bukit). (Sukadiyanto, 2011: 67).

Menurut Sukadiyanto (2010: 55-56), ciri-ciri dari sistem energi yang aerobik ditinjau dari intensitas, durasi, dan iramanya adalah sebagai

berikut: (1) Intesitas kerja sedang, (2) Lama kerja lebih dari 3 menit, (3) Irama gerak (kerja) lancar dan terus menerus (kontinyu), (4) Selama aktivitas menghasilkan karbon dioksida + air ($\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$).

6. Metode Latihan

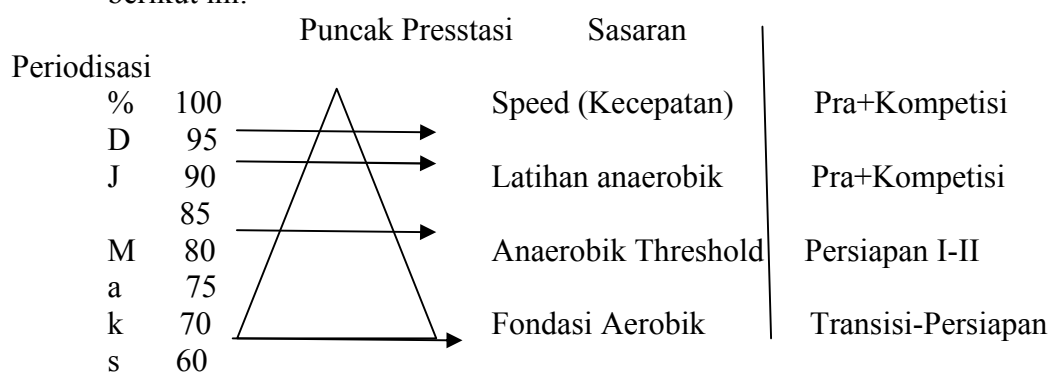
Untuk meraih prestasi optimal dalam dunia olahraga merupakan suatu pekerjaan yang sangat unik dan penuh dengan resiko. Dikatakan pekerjaan unik karena obyeknya adalah manusia, dimana manusia sebagai anak latih dalam proses latihan tidak dapat diperlakukan seperti robot. Namun, aktualisasinya seperti aktivitas anak latih sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor perasaan, pikiran, emosi, dan kondisi fisiknya. Oleh karena itu, agar tujuan dan sasaran latihan dapat tercapai dengan baik maka latihan harus berpedoman pada teori-teori latihan, prinsip-prinsip latihan dan metode latihan yang secara ilmiah telah diakui kebenarannya.

Menurut Sukadiyanto (2010: 4), teori dan metodologi latihan berisikan materi tentang teori dan praktek. Materi secara teoritik mencakup ilmu-ilmu pendukung yang mendasari dan menunjang dalam proses berlatih melatih. Fungsi dari teori-teori pendukung adalah menyajikan berbagai pengetahuan tentang metode dan pengaruh proses latihan secara ilmiah, tercatat, terukur, terencana, dan sistematis. Sedangkan materi praktek merupakan penerapan dari metode untuk meningkatkan kemampuan teknik dan keterampilan gerak cabang olahraganya.

Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan kemampuan daya tahan yang baik. Untuk itu, kemampuan daya tahan pemain sepakbola harus ditingkatkan secara kontinyu, progresif, dan berkelanjutan dengan menggunakan metode latihan yang tepat. Menurut Sukadiyanto (2010: 98), metode latihan ketahanan atau daya tahan adalah suatu cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan atau daya tahan olahragawan. Dalam melatih ketahanan atau daya tahan dengan sasaran kebugaran energi, maka pentahapan yang dilakukan yang dilakukan menurut piramida latihan. Berikut pentahapan latihan ketahanan atau daya tahan menurut Sharkey dan Martens yang dikutip Sukadiyanto (2010: 99),

Dalam piramida latihan untuk menuju puncak prestasi dimulai dari latihan yang mengembangkan kemampuan aerobik, selanjutnya ambang rangsan anaerobik (*anaeribic threshold*), anaerobik, dan puncaknya adalah kecepatan. Intensitas ditentukan berdasarkan pada perkiraan denyut jantung (DJ) latihan. Untuk meningkatkan fondasi aerobik intensitas latihannya antara 60%-80%, *anaerobik thereshold* antara 80%-90%, latihan anaerobik antara 95%-100%, di mana seluruh persentase tersebut besarnya dihitung dari denyut jantung maksimal.

Adapun bentuk piramida latihan dapat disajikan dalam Gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Piramida Latihan
Sumber: Sukadiyanto (2010: 99)

7. Hakikat Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. (E.R. Guthrie) yang dikutip (Schmidt, 1991: 5). Sedangkan menurut Singer (1980) yang dikutip (Schmidt, 1991: 5), menyatakan bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.

Menurut Sukadiyanto (2007: 279), keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra, (2000: 57-58), keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang maksimal dengan efektif dan efisien.

8. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu 2 x 45 menit. Sepakbola dapat dikatakan permainan beregu yang setiap regu beranggotakan sebelas pemain, dalam proses memainkannya memerlukan

kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasa, daya tahan, keberanian, dan kerjasama tim selama 2 x 45 menit menggunakan teknik yang baik dan benar. (Agus Salim, 2008: 10).

Menurut Sucipto, dkk, (2000: 7), pada dasarnya sepakbola adalah permainan dengan cara menyepak, bola disepak diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. Sepakbola adalah permainan beregu, tiap regu terdiri sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan didaerah hukumannya.

9. Gerak Dasar Sepakbola

Pada prinsipnya, gerakan dasar pada manusia adalah lokomosi (*locomotion*), yaitu gerakan siklus atau perputaran dari kaki ke kaki yang lain secara silih berganti. Perlu kemampuan keterampilan yang baik agar pemain dapat melakukan setiap gerak dasar yang diajarkan. Menurut Herwin (2004: 21), dalam permainan sepakbola, variasi gerak atau teknik dengan atau tanpa bola sangat kompleks, sehingga seorang pemain harus mampu melakukannya selama pembelajaran dan latihan maupun selama pertandingan.

Menurut Sucipto dkk (2000: 8), gerakan-gerakan permainan sepakbola meliputi: lari, lompat, loncat, menendang, menghentikan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan

tugasnya bermain sepakbola. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepakbola. Gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Dalam permainan sepakbola, dari pendapat diatas menjadi bahan kajian terutama yang berkaitan dengan teknik sepakbola baik teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola.

Berkaitan dengan teknik atau cara melakukan suatu gerakan atau latihan, martens (1990: 169) yang dikutip Subagyo Irianto (2010: 13), menyatakan bahwa teknik adalah cara seseorang menguasai gerak tubuhnya dalam melakukan tugas gerak yang harus diselesaikan dengan cepat, seperti gerakan melempar, berlari, melompat, dan memukul. Untuk itu kemampuan gerak teknik dasar harus dikuasi oleh setiap atlet agar setiap gerakan yang dilakukan dapat efektif dan efisien.

Menurut Hoff (*Journal of Sports Sciences*, 23 (6): 573-582 yang dikutip Subagyo Irianto (2010: 14), menyatakan bahwa “*football (soccer) players require technical, tactical and physical skills to succeed*”. Artinya, seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan teknik, taktik, dan keterampilan fisik yang baik untuk dapat mencapai prestasi optimal. Keterampilan fisik yang baik dalam sepakbola ditandai dengan kemampuan untuk menghasilkan sesuatu dalam kualitas yang tinggi pada saat melakukan *passing, control, dribbling, keeping, heading*, dan *shooting* dengan keras terarah secara berulang-ulang. Hal ini berbeda dengan dengan seorang pemain pemula, semua gerakan yang dilakukan pada

umumnya ditandai dengan gerakan yang kaku, ragu-ragu, lambat, dan terputus-putus.

Menurut Subagyo Irianto (2010: 15), Keterampilan gerak dasar sepakbola dapat didefinisikan sebagai kemampuan umum melakukan gerakan-gerakan mendasar (utama) dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.

10. Teknik Dasar Sepak Bola

Penguasaan keterampilan teknik dasar menentukan kemahiran seseorang dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. Untuk itu olahragawan harus mampu menguasai teknik dasar dengan baik dan benar (Harsono, 1991: 1). Latihan teknik merupakan latihan yang bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Oleh karena itu seorang pemain yang memiliki penguasaan teknik yang efisien dan efektif memiliki beberapa keuntungan, diantaranya adalah akan menghindarkan kerja yang berlebihan, memperkecil kemungkinan terjadinya cedera, merupakan dasar yang kuat untuk pengembangan teknik lebih lanjut, serta mampu melakukan berbagai tugas dengan konsisten (*tennis Canada Coaching Certification System*, 1988: 8) yang dikutip (Subagyo Irianto, 2010: 15).

Berkaitan dengan teknik atau cara melakukan suatu gerakan atau latihan Remy Muchtar (1992: 28), menyatakan bahwa teknik adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam bermain yang dalam hal menyangkut cara berlari, cara melompat dan cara gerak tipu badan.

Teknik dasar sepak bola menurut Soewarno, dkk (2001: 7), dibagi 2 macam yaitu tanpa bola dan dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi: lari dan merubah arah, meloncat atau melompat, gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan. Teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menerima bola, menggiring bola menyundul bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, lemparan ke dalam dan teknik menjaga gawang.

Menurut Sucipto dkk (2000 : 17), teknik dasar dalam sepakbola meliputi : (1) menendang (2) menghentikan bola (3) menggiring bola (4) menyundul bola (5) merampas bola (6) lemparan ke dalam (7) menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-49), permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola.

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, bergulir, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi:

- a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)
- b) Mengoper bola (*passing*)
- c) Menendang bola ke gawang (*shooting*)
- d) Menggiring bola (*dribbling*)
- e) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*)
- f) Menyundul bola (*heading*)
- g) Gerak tipu (*feinting*)
- h) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*)
- i) Melempar bola kedalam (*throw-in*)
- j) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Adapun kegunaan dari masing-masing teknik dasar dengan bola antara lain: menendang bola bisa untuk mengoper bola (*passing*), mencetak gol (*shooting*), membersihkan bola dari daerah bahaya, tendangan khusus (penalti, tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan gawang).

Teknik menerima bola digunakan untuk mengontrol bola baik menyentuh tanah, memantul, bola di udara, agar bola tetap dalam penguasaan pemain tersebut. Teknik menggiring bola adalah teknik yang digunakan dengan tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan untuk mengumpan pada kawan, dan menahan bola agar tetap dalam penguasaan atau mengatur tempo permainan. Adapun tujuan teknik menyundul bola adalah untuk mengoper bola, mencetak gol, membersihkan serangan, dan meneruskan bola.

11. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 35), setiap atlet memiliki sifat manusiawi yakni: multidimensional, potensi berbeda-beda, labil dan mampu beradaptasi. Keempat sifat di atas merupakan dasar dari prinsip yang perlu diperhatikan dalam berlatih.

Pada dasarnya prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami

prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis (Sukadiyanto, 2010: 19). Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

a. Prinsip Kesiapan (*Readines*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus sesuai dengan usia olahragawan. Berikut gambaran dari tujuan latihan yang disesuaikan dengan usia dan kesiapan anak.

Tabel 1. Tabel Tujuan Latihan Yang Disesuaikan Dengan Usia dan Kesiapan Anak.

Usia tahun	6-10	Usia tahun	11-13	Usia tahun	14-18	Usia Dewasa
1.Membangun kemauan/ interes		1.Pengayaan keterampilan gerak		1.Peningkatan latihan		1.Puncak penampilan atau masa prestasinya.
2.Menyenangk an		2.Penyempurnaa n teknik		2.Latihan khusus		
3.Belajar berbagai keterampilan gerak dasar.		3.Persiapan untuk meningkatkan latihan.		3.Frekuensi kompetisi diperbanyak.		

Sumber: Sukadiyanto (2010: 21)

b. Prinsip Individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya.

c. Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan.

d. Prinsip Beban Latihan (*Overload*)

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang.

e. Prinsip Progresif (Peningkatan)

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke seluruh, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan.

f. Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan yang khusus.

g. Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.

h. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Dalam satu unit latihan atau satu pertemuan latihan selalu terdiri dari: (1) pengantar atau pengarahan, (2) pemanasan, (3) latihan inti, (4) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan (5) *cooling-down* dan penutup.

i. Prinsip Latihan Jangka Panjang (*Long Term Training*)

Prestasi olahragawan tidak dapat dicapai ibarat orang menggigit cabai, yaitu digigit langsung terasa pedasnya. Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama.

j. Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Bila olahragawan berhenti dari latihan dalam jangka waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

k. Prinsip Tidak Berlebihan (Moderat)

Pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan).

1. Prinsip Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda.

Menurut Bompas dalam Subagyo Irianto (2010: 28) prinsip latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan, yang terdiri dari: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, (7) prinsip peningkatan beban.

12. Profil SSB GAMA

SSB GAMA (Sekolah Sepakbola Gadjah Mada) adalah salah satu SSB di Yogyakarta yang bermarkas di Stadion Kridosono, Yogyakarta. Latihan SSB GAMA dilaksanakan dua kali dalam seminggu yakni setiap hari Kamis pukul 14.30-16.30 WIB, setiap Minggu pukul 06.30-08.30 WIB memiliki 169 siswa dan 10 orang pelatih yang memegang beberapa tingkat kelompok umur berdasarkan tahun kelahiran dan sebagian pelatih sudah memiliki lisensi kepelatihan. Di SSB GAMA terdapat 5 kelompok umur yang masing-masing ditangani pelatih yang berbeda-beda setiap kelompok umur ditangani 2 orang pelatih. Adapun klasifikasinya sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Siswa di SSB GAMA Yogyakarta Tahun 2013

No	Kelompok Usia	Jumlah Siswa
1	8-9 tahun	40
2	10-11 tahun	45
3	12-13 tahun	27
4	14-15 tahun	27
5	16-18 tahun	30

Sumber: Observasi lapangan dari pengurus SSB GAMA Tahun 2013.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian oleh Subagyo Irianto (1991) yang berjudul “Hubungan antara Kekuatan Otot-otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Punggung, Kelentukan dan Koordinasi dengan Jauhnya Tendangan Bola”, menunjukkan hubungan koordinasi dengan jauhnya tendangan bola sangat signifikan yang berarti bahwa jauhnya tendangan bola sangat dipengaruhi oleh unsur koordinasi dengan sumbangan yang diberikan sebesar 13,87 %. Berarti koordinasi juga diperlukan dalam upaya mengembangkan kemampuan teknik bermain sepakbola.

2. Penelitian oleh Herwin (1991: 74) yang berjudul “Hubungan antara Kelincahan, Kelentukan dan Kemampuan menggiring (*dribbling*) dengan Keterampilan bermain Sepakbola”, menunjukkan hasil terdapat hubungan signifikan antara peubah kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan bermain sepakbola dengan sumbangan yang diberikan masing-masing 10,54% dan 16,54%.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Sigit Dwi Widiyanto (2006) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Tennis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta”. Populasi yang digunakan adalah atlet UKM tenis lapangan UNY, dengan jumlah atlet sebanyak 21 atlet (20 atlet putra dan 1 atlet putri) yang seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian. Metode yang digunakan survei dengan teknik tes dan pengukuran dari Harsuki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran atlet UKM tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai berikut: dari 20 atlet putra diperoleh kategori Kurang (K) sebanyak 6 atlet dan kategori Kurang Sekali (KS) sebanyak 14 atlet, sedangkan dari 1 atlet putri diperoleh kategori Kurang Sekali (KS). Dengan demikian kebugaran jasmani atlet UKM tenis lapangan Universitas Negeri Yogyakarta masuk dalam kategori Kurang Sekali (KS).

C. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani merupakan unsur terpenting dan menjadi besar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani dalam

Panji Tri Agung Purnama (2012: 37), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh pemain untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung dalam penguasaan keterampilan bermain sepakbola. Komponen kebugaran jasmani yang berpengaruh dalam keterampilan bermain sepakbola diantaranya adalah kelincahan, power tungkai, dan koordinasi. Kelincahan dalam permainan sepakbola berguna untuk menghindari lawan ketika menggiring bola maupun saat berlari, agar dapat menghindari dari kejaran lawan. Power tungkai dalam permainan sepakbola sangat diperlukan untuk melompat, meloncat, menendang bola dan melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan. Power tungkai mendukung pemain sepakbola dalam melakukan tendangan baik passing bawah atau atas maupun tendangan kearah gawang, power tungkai juga mendukung pemain untuk melompat ataupun meloncat. Sedangkan koordinasi berguna untuk mengetahui tingkat kemampuan atau bakat pemain dalam menguasai maupun dalam bermain sepakbola.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain juga harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut diantaranya menggiring, menendang dan mengontrol bola. Pemain yang terampil dalam menendang bola akan lebih efisien dan efektif dalam melakukan tendangan untuk memberikan operan kepada teman. Untuk dapat melakukan gerakan menendang bola dengan terampil,

dibutuhkan latihan teknik menendang dengan benar dan juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain sepakbola tanpa didukung dengan kemampuan fisik yang baik, kemungkinan keterampilan yang dimiliki tidak akan berkembang dengan pesat.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana keadaan status kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun?
2. Bagaimana keadaan status keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3), Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh *tester* terhadap *testi*. *Testi* dalam penelitian ini adalah siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010: 17), menyatakan bahwa variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabelnya adalah status kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun. Untuk menghindari salah pengertian, maka perlu dijabarkan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan mendadak (Sadoso, 1992: 19). Tes yang digunakan adalah lari bolak-balik yang dilakukan secara terus menerus dan semakin lama semakin tinggi

intensitasnya, penelitian ini menggunakan *Multistage Fitness Test* untuk mengetahui daya tahan siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

2. Keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan untuk menguasai teknik-teknik permainan sepakbola yang meliputi *passing, control, dribbling, keeping, shooting*. Didalam sepakbola, keterampilan merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola yang diukur dengan tes pengembangan tes kecakapan David Lee.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173), adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun berjumlah 28 siswa.

2. Sampel

Sampel menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau karakteristik tertentu yang meliputi sebagai berikut berjenis kelamin laki-laki, siswa yang berusia 13-14 tahun, telah bergabung di SSB GAMA minimal 2 tahun dan telah mengikuti kompetisi antar SSB.

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi syarat berjumlah 20 siswa, dengan rincian siswa SSB GAMA KU 13 Tahun berjumlah 10 dan siswa SSB GAMA KU 14 berjumlah 10 siswa.

D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2002: 134), adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah. Instrumen pada penelitian ini berupa survei dengan menggunakan tes dan pengukuran terhadap status kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data yaitu: (a) *Multistage Fitness Test* (<http://www.brianmac.demon.co.uk/vo2max.htm#vo2>). (b) Tes keterampilan bermain sepakbola (Subagyo Irianto, 2010: 4).

1. Tes Status Kebugaran Jasmani

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini *Multistage Fitness Test*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes. Data yang telah diperoleh dari tes *multistage* dikonversikan ke dalam tabel prediksi VO2 maks, dengan satuan milimeter setiap satuan menit tiap kilogram berat badan (ml/kg/min).

Petunjuk Pelaksanaan Test

a. Alat dan Perlengkapan

- 1) Lintasan lari yang rata, tidak licin, dan panjangnya minimal 22 meter
- 2) Jarak lintasan sepanjang 20 meter, lebar 1-1,5 meter
- 3) *Cassette* (khusus dari pencipta tes ini)
- 4) *Tape recorder*
- 5) *Stopwatch*
- 6) Alat pencatat
- 7) Daftar table untuk konversi hasil lari

b. Petunjuk Pelaksanaan

- 1) Peserta tes harus mengikuti aba-aba yang adadalam bunyi *Cassette*.
- 2) Setelah aba-aba lari dimulai, maka kecepatan larinya harus menyesuaikan dengan aba-aba bunyi dalam *Cassette*.
- 3) Di dalam *Cassette* akan terus disuarakan setiap tingkat (*level*) dan balikan (*shuttle*) yang telah ditempuh oleh peserta tes.
- 4) Peserta tes dianggap gagal atau tidak mampu lagi bila saat aba-aba untuk berlari kedua kaki tidak mampu lagi melewati garis pembatas.

c. Pencatatan Hasil

Saat kedua kaki peserta tes tidak mampu lagi melewati garis batas bunyi *Cassette* akan menunjukkan *level* berapa *shuttle* berapa.

Tabel 3. Tabel Pengkategorian Status Kebugaran Jasmani

<i>Age</i>	<i>Very Poor</i>	<i>Poor</i>	<i>Fair</i>	<i>Good</i>	<i>Excellent</i>	<i>Superior</i>
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

Sumber: <http://www.brianmac.demon.co.uk/vo2max.htm#vo2>

2. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola

Untuk memprediksi keterampilan bermain sepakbola dalam penelitian ini, digunakan tes pengembangan tes kecakapan David Lee (Subagyo Irianto, 2010: 4). Tes ini merupakan rangkaian dari butir-butir teknik dasar dalam sepakbola seperti passing rendah, passing atas, kontrol bola rendah, kontrol bola atas, *dribbling-keeping*. Tingkat kesahihan (validitas) tes rangkaian pengembangan kecakapan David Lee termasuk validitas *concurrent* dengan hasil validitas 0,484 dan untuk reliabilitas tes kecakapan David Lee menggunakan tes-retes dengan hasil reliabilitas 0,942. (Subagyo Irianto, 2010: 79).

- 10) Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/ hasil, pencatat unsur teknik/ *judge*).

c. Petunjuk Pelaksanaan

Ketentuan Umum :

- 1) Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
- 2) Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- 3) Testi bersepatu bola.
- 4) Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

Pelaksanaan :

- 1) Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola.
- 2) Setelah aba-aba”ya”, testi memulai tes dengan menimang-nimang bola diudara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- 3) Kemudian bola di *dribble* atau digiring sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- 4) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- 5) Testi mengambil bola dikotak berikutnya untuk melakukan passing rendah dengan diawali bola hidup atau bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2 kali (dengan kaki kanan 1 kali dan kiri 1 kali). bola harus masuk kegawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.

- 6) Testi melakukan seperti “e” tapi dengan menggunakan passing atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- 7) Mengambil bola dikotak ke-2 untuk kemudian di *dribble* atau digiring dengan cepat menuju kotak finish (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti didalam kotak.

Catatan:

- 1) Stopwatch dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- 2) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang atau dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, stopwatch tetap berjalan.
- 3) Setiap testi diberi 2x kesempatan.
- 4) Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat
- 5) Pensekoran: mencatat waktu pelaksanaan dari start hingga finish dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan dibelakang koma).

d. Skala Penilaian

Skala penilaian untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola sebagai berikut:

Table 4. Penilaian Acuan Norma Untuk Kecakapan Bermain Sepakbola.

No	Skala penilaian	Waktu tempuh
a	Sangat baik	< 34,81 detik
b	Baik	40,78-34,81
c	Cukup	46,76-40,79
d	Kurang	52,73-46,77
e	Sangat Kurang	> 52,73

Sumber: Subagyo Irianto (2010: 8)

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2000: 40-41), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek atau responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SSB GAMA Yogyakarta. Adapun pengambilan data dilaksanakan di Stadion Kridosono.

2. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan adalah seluruh siswa SSB GAMA yang berusia 13-14 tahun yaitu sebanyak 20 siswa.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2013. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 30 Mei-4 Juli 2013 pada sore hari mulai pukul 14.00-Selesai. Pengambilan data dilaksanakan pada sore hari karena bertepatan dengan jadwal latihan SSB GAMA.

B. Hasil Penelitian

Status kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun diukur berdasarkan data dari tes *Multistage Fitness Test* dan keterampilan bermain sepakbola. Penghitungan data yang mencerminkan status kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

1. Deskripsi Statistik Tes Kebugaran Jasmani Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tes Kebugaran Jasmani Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

Statistik	Skor
Mean	40.6455
Median	41.4500
Mode	42.70
Std. Deviation	3.03374
Range	9.85
Minimum	35.35
Maximum	45.20

Dari hasil analisis diperoleh rata-rata status kebugaran siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun sebesar 40.6455, nilai tertinggi 45.20, dan nilai terendah 35.35. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun adalah sebagai berikut:

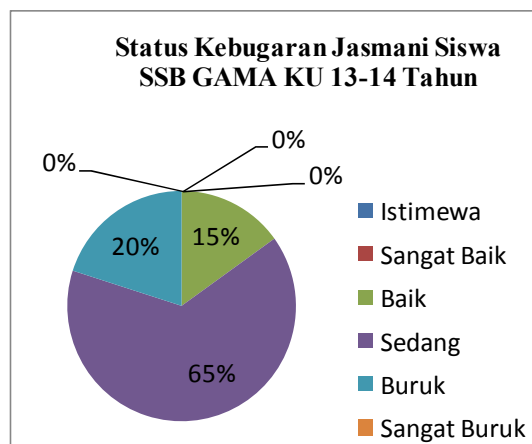
Tabel 6. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

No.	Interval	Kategori Status Kebugaran Jasmani	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	>55,9	Istimewa	0	0 %
2.	51,0-55,9	Sangat baik	0	0 %
3.	45,2-50,9	Baik	3	15 %
4.	38,4-45,1	Sedang	13	65 %
5.	35,0-38,3	Buruk	4	20 %
6.	<33,0	Sangat Buruk	0	0 %
Jumlah			20	100 %

Sumber: <http://www.brianmac.demon.co.uk/vo2max.htm#vo2>

Dari 20 siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun yang memiliki status kebugaran jasmani dengan kategori istimewa sebanyak 0 siswa (0%), kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 3 siswa (15%), kategori sedang sebanyak 13 siswa (65%), kategori buruk sebanyak

4 siswa (20%), kategori sangat buruk sebanyak 0 siswa (0%). Dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun adalah Sedang. Diagram status kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Lingkaran Kebugaran Jasmani Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

2. Deskripsi Tes Keterampilan Bermain Sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

Statistik	Skor
Mean	46.7460
Median	44.7700
Mode	33.93 ^a
Std. Deviation	7.52271
Range	24.81
Minimum	33.93
Maximum	58.74

Dari hasil analisis diperoleh rata-rata tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun sebesar 46.7460, nilai tertinggi 58.74 detik, nilai terendah 33.93 detik. Distribusi frekuensi tingkat

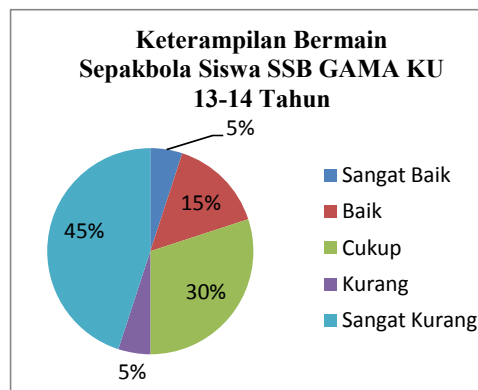
keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

No	Skala Penilaian	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
	Sangat baik	< 34,81 detik	1	5 %
	Baik	40,78-34,81	3	15 %
	Cukup	46,76-40,79	6	30 %
	Kurang	52,73-46,77	1	5 %
	Sangat Kurang	>52,73	9	45 %
Jumlah			20	100 %

Sumber: Subagyo Irianto (2010: 8)

Dari 20 siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun yang memiliki tingkat keterampilan bermain sepakbola dengan kategori sangat baik sebanyak 1 siswa (5%), kategori baik sebanyak 3 siswa (15%), kategori cukup sebanyak 6 siswa (30%), kategori kurang sebanyak 1 siswa (5%), kategori sangat kurang sebanyak 9 siswa (45%). Dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun adalah Sangat kurang. Diagram tingkat keterampilan bermain sepakbola adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Lingkaran Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

C. Pembahasan

1. Status Kebugaran Jasmani.

Hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun diketahui secara keseluruhan, sebagian besar siswa SSB GAMA KU 13-14 dalam kategori Sedang (65%). Adapun hasil penelitian dari setiap posisi: penjaga gawang kategori sedang, pemain belakang kategori sedang, pemain tengah kategori sedang dan pemain depan kategori sedang. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain mengenai kondisi fisiknya adalah faktor latihan. Latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras.

Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi program latihan yang benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun seorang pemain. Untuk mencapai tingkat kondisi fisik

sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan latihan secara kontinyu. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas (berapa banyak frekuensi latihan) akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang. Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan tiga kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis.

2. Keterampilan Bermain Sepakbola.

Hasil penelitian tes pengembangan tes kecakapan David Lee diketahui secara keseluruhan, sebagian besar siswa SSB GAMA KU 13-14 dalam kategori Sangat Kurang (45%) kondisi ini di pengaruhi karena pada waktu pengambilan data siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun berada di periode transisi. Pada periode transisi dapat mempengaruhi keterampilan siswa untuk bermain sepakbola. Adapun hasil penelitian dari setiap posisi: penjaga gawang kategori kurang, pemain belakang kategori kurang, pemain tengah kategori cukup dan pemain depan kategori cukup.

Jika dilihat dari hasil tersebut maka perlu adanya pembinaan atlet sepakbola di SSB GAMA khususnya untuk siswa yang dalam kategori sangat kurang perlu diberi latihan khusus seperti ditambahnya porsi latihan dan bagi pelatih agar dapat meningkatkan kemampuan sebagai pelatih dalam meningkatkan kualitas keterampilan teknik bermain bola bagi

siswanya. Karena untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dengan baik maka pemain harus dibekali dengan keterampilan gerak dasar yang meliputi lari, lompat, loncat, menendang, menghentikan dan menangkap bola bagi penjaga gawang Sucipto dkk (2000: 8) dan teknik dasar yang meliputi (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima atau mengontrol bola, (3) teknik menggiring bola, dan (4) teknik *keeping* bola dengan baik (Subagyo Irianto, 2010: 17). Sehingga pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan gerakan lari, lompat, loncat, menendang dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut merupakan serangkaian pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Status Kebugaran Jasmani Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

Status kebugaran jasmani siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun masuk kategori istimewa sebanyak 0 siswa (0 %), kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0 %), kategori baik sebanyak 3 siswa (15 %), kategori sedang sebanyak 13 siswa (65 %), kategori buruk sebanyak 4 siswa (20 %), kategori sangat buruk 0 siswa (0 %). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa 80% siswa memiliki status kebugaran jasmani diatas rata-rata dan 20 % memiliki status kebugaran jasmani kurang.

2. Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun.

Kemampuan bermain sepakbola siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun masuk kategori sangat baik sebanyak 1 siswa (5 %), kategori baik sebanyak 3 siswa (15 %), kategori cukup sebanyak 6 siswa (30 %), kategori kurang sebanyak 1 siswa (5 %), kategori sangat kurang sebanyak 9 siswa (45 %). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa 50% siswa memiliki keterampilan bermain sepakbola cukup dan 50 % memiliki keterampilan bermain sepakbola kurang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini memberikan implikasi yang berupa:

1. Termotivasinya pelatih untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola dan kebugaran jasmani pemainnya.
2. Timbulnya kesadaran dari siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun untuk lebih giat dalam berlatih, baik teknik maupun kondisi fisiknya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan sebaik-baiknya, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Penelitian tidak mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, seperti istirahat, gizi, dan aktivitas fisik.
2. Kesungguhan tiap siswa dalam melakukan rangkaian tes tidak dapat di kontrol.
3. Penelitian dilakukan pada periode transisi.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka saran yang dapat disampaikan di antaranya adalah:

1. Kondisi fisik dan keterampilan bermain sepakbola pada dasarnya dapat dimiliki serta dikuasai pemain secara maksimal melalui latihan-latihan yang terprogram dan terencanakan dengan baik serta didukung dengan pertandingan-pertandingan yang terencana. Dalam memberikan latihan fisik dan keterampilan bermain sepakbola agar dapat lebih mudah dipahami dan dikuasai oleh pemain, maka pemberian latihan ini harus diberikan sejak usia dini dan secara kontinyu atau berkesinambungan.

2. Dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, meningkat, disesuaikan dengan cabang olahraganya dan memiliki target.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *Buku pintar sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persaja.
- Astrianto. (2013). *Profil SSB GAMA*. Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta.
- Harsono. (1991). *Prinsip-prinsip pelatihan*. Cibubur: Menpora dan Lankor.
- Herwin. (1991). *Hubungan antara Kelincahan, Kelentukan dan Kemampuan menggiring (dribbling) dengan Keterampilan bermain Sepakbola*. Jurnal Penelitian. Yogyakarta: UNY.
- _____. (2004) *Keterampilan Sepakbola Dasar* (Diktat). Yogyakarta: PKO. FIK.UNY.
- Panji Tri Agung Purnama. (2012), *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta Yang Mengikuti Liga Pendidikan Indonesia Tahun 2012*. FIK. UNY.
- Remmy Muchtar (1992). *Olahraga Pilihan sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sadoso, S. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Schmidt. (1991). *Keterampilan dan Domain Psikomotor*. Diakses dari [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/Modul Perkembangan %26 Belajar Motorik Agus Mahendra/Modul 7- Keterampilan dan Taksonomi Gerak.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/Modul%20Perkembangan%20Belajar%20Motorik_Agus_Mahendra/Modul_7-Keterampilan_dan_Taksonomi_Gerak.pdf). pada tanggal 3 Agustus 2013, Jam 13.45 WIB.
- Sigit Dwi Widiyanto. (2006). *Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Tennis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

- Soedjono. (1985). *Pembinaan Sepak Bola Usia Dini (Makalah)*. Yogyakarta.
- Soewarno, dkk. (2001). *Gerakan dasar dan teknik dasar sepakbola*. Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.
- Subagyo Irianto. (1991). *Hubungan antara Kekuatan Otot-otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Punggung, Kelentukan dan Koordinasi dengan Jauhnya Tendangan Bola*. Jurnal Penelitian. Yogyakarta: UNY.
- _____. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan David Lee*. FIK UNY.
- _____. (2010). *Standarisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta*. FIK UNY.
- _____. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun* (Tesis).
- Sucipto. (2010). *Sistem Energi*. Diakses dari http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAH_RAGA/196106121987031_SUCIPTO/Sistem_Energi.pdf pada tanggal 5 Mei 2013, Jam 12.45 WIB.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sukadiyanto. (2007). *Olahraga*. Majalah Ilmiah. Hlm. 279. Sumarjo. (2002). *Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, FIK UNY.
- _____. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung: CV. LUBUK AGUNG.
- Sumarjono. (2002). *Diktat Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suparno dan Suwandi (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*.

Jakarta: PT Bumi Aksara.

Windy Trihandika. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB REAL MADRID UNY Kelompok Usia 11-12 Tahun*. FIK. UNY.

Y.S. Santoso Giriwijoyo, dkk.(2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB

<http://www.brianmac.demon.co.uk/vo2max.htm#vo2>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Tes Pengembangan Tes Kecakapan David Lee

No	Nama	Posisi	Tes Pengembangan Kecakapan David Lee		Waktu Terbaik
			TES 1	TES 2	
1	Vani	Pemain Tengah	55.12	53.11	55.11
2	Jalu	Pemain Belakang	56.16	56.97	56.16
3	Aris	Pemain Belakang	74.29	54.34	54.34
4	Raka	Pemain Belakang	64.37	40.52	40.52
5	Sahril	Pemain Belakang	52.15	44.34	44.34
6	Hajid	Pemain Belakang	60.76	58.74	58.74
7	Taufiq	Pemain Tengah	46.42	57.48	46.42
8	Aji	Pemain Belakang	55.89	56.63	55.89
9	Novian	Pemain Tengah	48.13	41.48	41.48
10	Fais	Pemain Depan	61.61	53.42	53.42
11	Unggul	Pemain Tengah	40.05	47.14	40.05
12	Arta	Pemain Tengah	45.72	43.41	43.41
13	Lingga	Pemain Depan	36.66	46.70	36.66
14	Dwi	Pemain Tengah	53.40	55.86	53.40
15	Wegik	Pemain Tengah	52.22	37.87	37.87
16	Reza	Pemain Tengah	55.60	43.57	43.57
17	Fabio	Pemain Tengah	47.40	33.93	33.93
18	Rezah	Penjaga Gawang	58.51	54.62	54.62
19	Kiki	Penjaga Gawang	49.03	45.20	45.20
20	Heri	Penjaga Gawang	61.80	41.79	41.79

Lampiran 2. Hasil *Multistage Fitness Test*

No	Nama	Tahapan	Balikan	Tes Kebugaran Jasmani
1	Vani	7	5	38.50
2	Jalu	7	3	37.45
3	Aris	7	8	39.20
4	Raka	8	5	41.45
5	Sahril	6	9	36.05
6	Hajid	6	7	35.35
7	Taufiq	8	9	42.70
8	Aji	8	10	43.00
9	Novian	8	10	43.00
10	Fais	7	8	39.20
11	Unggul	9	6	45.20
12	Arta	7	7	38.85
13	Lingga	7	7	38.85
14	Dwi	6	9	36.06
15	Wegik	8	7	42.10
16	Reza	8	5	41.45
17	Fabio	9	6	45.20
18	Rezah	8	9	42.70
19	Kiki	9	2	43.90
20	Heri	8	9	42.70

Lampiran 3. Hasil Olah Data Dengan SPSS

Statistics

	Tes_Pengembangan_Kec akapan_David_Lee	Multistage_Fitness_Test
N		
Valid	20	20
Missing	0	0
Mean	46.7460	40.6455
Std. Error of Mean	1.68213	.67836
Median	44.7700	41.4500
Mode	33.93 ^a	42.70
Std. Deviation	7.52271	3.03374
Variance	56.591	9.204
Skewness	.051	-.256
Std. Error of Skewness	.512	.512
Kurtosis	-1.352	-1.047
Std. Error of Kurtosis	.992	.992
Range	24.81	9.85
Minimum	33.93	35.35
Maximum	58.74	45.20

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 4. Formulir Pencatat Hasil *Multistage Fitness Test*

Formulir Pencatat Hasil *Multistage Fitness Test*

Nama :

Posisi :

Level	Shuttle (Balikan)
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Ttl : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kelembe No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Zanlar Dwi Prihatin Ciptadi
Nomor Mahasiswa : 09602241097
Program Studi : PKO
Judul Skripsi : STATUS KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN
BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB GAMA KU 13-14 TAHUN

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : bulan MEI s/d JULI
Tempat/ohjek : SSB GAMA YOGYAKARTA

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Mei 2013
Yang mengajukan,



Zanlar Dwi Prihatin Ciptadi
NIM. 09602241097

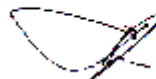
Mengelahui :

Dosen Pembimbing,

Ketua Jurusan FKd






Lindung Rini Sukandi, M.S
NIP: 19600407 198601 2 001



Subagyo Trianto, M Pd
NIP: 19621010 1988121 1 001

Lampiran 6. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN	
Proposal Penelitian Tentang:	
"STATUS KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB GAMA KU 13-14 TAHUN."	
Nama	: Zanier Dwi Prihatin Ciptadi
NIM	: 09602241097
Jurusan/ Prodi	: PKL/ PKO
Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.	
Ketua Jurusan PKL	Yogyakarta, Mei 2013
	Dosen Pembimbing
Endang Rini Sukamti, M.S	
NIP: 19600407 198601 2 001	Subagyo Irianlo, M.Pd
	NIP: 19621010 1988121 1 001
Kasubag Pendidikan FIK UNY	
	
Sutiyo, S.Si.	
NIP: 19760822 199903 2 001	

Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian Untuk SSB GAMA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 pos 256

Nomor : 200/ITN.34.16/PP/2013 3 Mei 2013
Lamp. : 1 Lks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yrh : Pengelola Sekolah Sepakbola GAMA
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Zanier Dwi Prihatin Ciptadi
NIM : 09602241097
Program Studi : PKL/PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Mei s.d. Juli 2013
Tempat/objek : SSB GAMA Yogyakarta
Judul Skripsi : Status Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bertamu Sepakbola Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Ratih Agus Sudarmo, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :
1. Kajar, PKL/PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



Lampiran 8. Surat Selesai Pengambilan Data di SSB GAMA



**SEKOLAH SEPAK BOLA GADJAH MADA YOGYAKARTA
(SSB. GAMA JOCJA)**

Alamat : Jalan Patangpukuhan Nomor 8, Telp. (0274) 375922, Yogyakarta

SURAT KETERANGAN

Nomor : 016/In/Eks/VI/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya selaku pengurus Sekolah Sepak Bola Gajah Mada Yogyakarta (SSB GAMA Yogyakarta), menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Zanier Dwi Prihatin Ciptadi
NIM : 09602241097
Prodi : PKo
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di Sekolah Sepak Bola Gajah Mada Yogyakarta (SSB GAMA Yogyakarta), dalam rangka memenuhi persyaratan akademik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.



Demikian surat keterangan ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Juni 2013

Pelatih Kepala,

Y. Susilo Harso, A.Md.

Lampiran 9. Sertifikat Kalibrasi *Stopwatch*

 <p> PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375082, 377303 Fax. (0274) 375082 </p>																							
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 450 ISW - 11 / II / 2013 <small>756609</small>																							
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> ALAT <i>Equipment</i> <table border="0"> <tr> <td style="width: 50%;">Nama</td> <td>Stopwatch</td> </tr> <tr> <td>Tipe</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Kapasitas</td> <td>9 jam</td> </tr> <tr> <td>Daya Baca</td> <td>0,01 detik</td> </tr> <tr> <td>Accuracy</td> <td>...</td> </tr> </table> </td> <td style="width: 50%;"> <table border="0"> <tr> <td>Tipe/Model</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Nomor Seri</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Seri Nomor</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Merk/Brand</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Trade Mark/Registered</td> <td>...</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>		ALAT <i>Equipment</i> <table border="0"> <tr> <td style="width: 50%;">Nama</td> <td>Stopwatch</td> </tr> <tr> <td>Tipe</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Kapasitas</td> <td>9 jam</td> </tr> <tr> <td>Daya Baca</td> <td>0,01 detik</td> </tr> <tr> <td>Accuracy</td> <td>...</td> </tr> </table>	Nama	Stopwatch	Tipe	...	Kapasitas	9 jam	Daya Baca	0,01 detik	Accuracy	...	<table border="0"> <tr> <td>Tipe/Model</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Nomor Seri</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Seri Nomor</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Merk/Brand</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Trade Mark/Registered</td> <td>...</td> </tr> </table>	Tipe/Model	...	Nomor Seri	...	Seri Nomor	...	Merk/Brand	...	Trade Mark/Registered	...
ALAT <i>Equipment</i> <table border="0"> <tr> <td style="width: 50%;">Nama</td> <td>Stopwatch</td> </tr> <tr> <td>Tipe</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Kapasitas</td> <td>9 jam</td> </tr> <tr> <td>Daya Baca</td> <td>0,01 detik</td> </tr> <tr> <td>Accuracy</td> <td>...</td> </tr> </table>	Nama	Stopwatch	Tipe	...	Kapasitas	9 jam	Daya Baca	0,01 detik	Accuracy	...	<table border="0"> <tr> <td>Tipe/Model</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Nomor Seri</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Seri Nomor</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Merk/Brand</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Trade Mark/Registered</td> <td>...</td> </tr> </table>	Tipe/Model	...	Nomor Seri	...	Seri Nomor	...	Merk/Brand	...	Trade Mark/Registered	...		
Nama	Stopwatch																						
Tipe	...																						
Kapasitas	9 jam																						
Daya Baca	0,01 detik																						
Accuracy	...																						
Tipe/Model	...																						
Nomor Seri	...																						
Seri Nomor	...																						
Merk/Brand	...																						
Trade Mark/Registered	...																						
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> PEMILIK <i>Owner</i> <table border="0"> <tr> <td style="width: 50%;">Nama</td> <td>Hagus Subandono</td> </tr> <tr> <td>Memo</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Alamat</td> <td>Selang III Selang Wadana Gunungkul</td> </tr> <tr> <td>Address</td> <td>...</td> </tr> </table> </td> <td style="width: 50%;"> <table border="0"> <tr> <td>No. Order</td> <td>002062</td> </tr> <tr> <td>Diterbitkan</td> <td>9 Februari 2013</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>		PEMILIK <i>Owner</i> <table border="0"> <tr> <td style="width: 50%;">Nama</td> <td>Hagus Subandono</td> </tr> <tr> <td>Memo</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Alamat</td> <td>Selang III Selang Wadana Gunungkul</td> </tr> <tr> <td>Address</td> <td>...</td> </tr> </table>	Nama	Hagus Subandono	Memo	...	Alamat	Selang III Selang Wadana Gunungkul	Address	...	<table border="0"> <tr> <td>No. Order</td> <td>002062</td> </tr> <tr> <td>Diterbitkan</td> <td>9 Februari 2013</td> </tr> </table>	No. Order	002062	Diterbitkan	9 Februari 2013								
PEMILIK <i>Owner</i> <table border="0"> <tr> <td style="width: 50%;">Nama</td> <td>Hagus Subandono</td> </tr> <tr> <td>Memo</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Alamat</td> <td>Selang III Selang Wadana Gunungkul</td> </tr> <tr> <td>Address</td> <td>...</td> </tr> </table>	Nama	Hagus Subandono	Memo	...	Alamat	Selang III Selang Wadana Gunungkul	Address	...	<table border="0"> <tr> <td>No. Order</td> <td>002062</td> </tr> <tr> <td>Diterbitkan</td> <td>9 Februari 2013</td> </tr> </table>	No. Order	002062	Diterbitkan	9 Februari 2013										
Nama	Hagus Subandono																						
Memo	...																						
Alamat	Selang III Selang Wadana Gunungkul																						
Address	...																						
No. Order	002062																						
Diterbitkan	9 Februari 2013																						
METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> <table border="0"> <tr> <td style="width: 50%;">Metode</td> <td>ISO 4168 (1976) Time Measuring Instrument</td> </tr> <tr> <td>Standar</td> <td>Casio HS-80 WIDE</td> </tr> <tr> <td>Telusuran</td> <td>Ko Setuan Si melalui LK-045-IDN</td> </tr> </table>		Metode	ISO 4168 (1976) Time Measuring Instrument	Standar	Casio HS-80 WIDE	Telusuran	Ko Setuan Si melalui LK-045-IDN																
Metode	ISO 4168 (1976) Time Measuring Instrument																						
Standar	Casio HS-80 WIDE																						
Telusuran	Ko Setuan Si melalui LK-045-IDN																						
TANGGAL DIKALIBRASI <i>Date of Calibration</i> : 6 Februari 2013																							
LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i> : Balai Metrologi Yogyakarta																							
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <i>Environment condition of calibration</i> : Suhu 30 ± 2°C ; Kelembaban 65 ± 10 %																							
HASIL <i>Result</i> : Lulus sekaliannya																							
																							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>Halaman 1 dari 2 Halaman</div> <div>TM.22-02.T</div> </div>																							
<small>DI ARAS KETRAGINDUKAN SEBAGIAN DARI SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANDA GELIZ KLAWA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</small>																							

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Sebutkan data

1. Referensi : Bugus Subanon
Reference
2. Dikalibrasi oleh : E. Budi Setolo NIP. 19321028 196401 1 002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00.01'00"00	00.01'00"012
00.05'00"00	00.05'00"01
00.10'00"00	00.10'00"00
00.15'00"00	00.15'00"01
00.30'00"00	00.30'00"01
00.59'00"00	00.59'00"01



Kepala Seksi Teknik Kelembagaan

Seto, SE MM
NIP. 19610807 196202 1 007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Singamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 447 / UP - 31 / II / 2013

Revisi :

No. Order : 003002

Ditandatangani : 6 Februari 2013

ALAT

Instrument

Nama : Ban Ukur
Kapasitas : 30 meter
Jenis Baca : 2 digit

Tipe/Model :
Nomor Seri :
Merek/Buatan :
Tipe/Model :
Nomor Seri :
Merek/Buatan :

PEMILIK

Owner

Nama : Bagus Subandono
Alamat : Selang III Selang Womasi Gunungkidul

METODE STANDART TELUSURAN

Method: Standard Traceability

Metode : SK Dirjen PDN No. 32/ PDN/ JKT/ PDN/ 2010
Standart : Komparator 10 m
Telusuran : Tertelusur ke Satuan Standar JI K 045 IDN

TANGGAL TERU ULANG

Date of Verification

LOKASI TERU ULANG : 6 Februari 2013

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERU ULANG : Balai Metrologi Yogyakarta

Environment condition of Verification

HASIL TERU ULANG : Suhu: 30±2 °C ; Kelembaban: 56±10 %

Result of Verification

DITERU ULANG KEMBALI : DISAHKAN UNTUK TERU ULANG TAHUN 2013

Date of Recurrence

3 Februari 2014

Yogyakarta, 7 Februari 2013



Halaman : 1 dari 2 Halaman

1-BR 22 C1.1

TILARANG MENGUNDALKAN SEBAGIAN ATAU SELURUTNYA S DARI SERTIFIKAT INI TANPA SUDIK KEMBALI BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 10. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

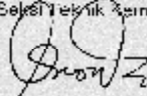
I. DATA PENERAAN
Verification Data

1. Referensi
Reference : Bagus Subandono
2. Ditera ulang oleh
Verified by : E Budi Setiyo NIP. 19621026 199401 1 002

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000 0
0 - 2.000	2.000 0
0 - 3.000	3.000 0

Kapala Seksi Teknik Metrologi



Gono SF MM
NIP. 19610831 192202 1 007

Lampiran 11. Dokumentasi Foto Penelitian


Foto Pelaksanaan Tes Pengembangan Tes Kecakapan David Lee



Foto Pelaksanaan *Multistage Fitness Test*






Lampiran 12. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl. Klaten No. 1 Yogyakarta 55161

LEMBAR KONSULTASI

TUGAS AKHIR : SKRIPSI / KOMPREHENSIF
Nama : Zainar Dwi Prihatin Ciptadi
NIM : 09602241097

No	Tanggal	Pemasukan	Tanda Tangan Pembimbing
1	17/4-2013	Tata tulis awal & pelurusan lagi.	
2	18/4-2013	pendapat - - - <u>menyarankan</u> bukan menyarankan.	
3	15/4-2013	Jika mengutip kelainan sebutkan sumbernya.	
4	15/4-2013	Pengumpulan pendapat yg akan membuat awal & bagian teori akhir bab 3. Data jumlah SES & kota Yogyakarta baru & lain yg. sumber referensi.	
5	15/4-2013	Tuliskan tgg. Data jumlah.	
6	22/5-2013	Hasil tes pengambilan data	
7	23/4-2013	Perlu ditambahkan di bagian teori	

Kata PKL

*3. Bilanglah ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL.

Endang Rini Sukanti
NIP 19600407 198601 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alaylat: Jl. Sekeloa No. 1 Yogyakarta 55281

LEMBAR KONSULTASI

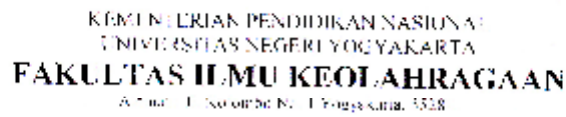
TUGAS AKHIR : SKRIPSI / KOMPREHENSIP
Nama : Zaniar Dwi Prihatin Ciptadi
NIM : 09602241097

No	Hari / gl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	4/13 7	Pembahasan buku mengenai peran fungsi & bentuk & fungsi dan fungsi & selanjutnya & lain-lain	
2	4/13 7	Penjelasan mengenai literasi buku pendidikan TIK.	
3	4/13 7	Penjelasan mengenai variabel-variabel dalam penelitian kuantitatif & lain-lain & lain-lain & lain-lain & lain-lain	
4	4/13 7	Teknik sampling & lain-lain & lain-lain ?	
5	4/13 7	Penjelasan mengenai variabel-variabel & lain-lain & lain-lain & lain-lain	

Kajur PKL,

*j. Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Endang Rini Sukanti
NIP 19600407 198601 2 001





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Dr. Kertoarjo No. 1 Yogyakarta, 55281

LEMBAR KONSULTASI

TUGAS AKHIR : SKRIPSI / KOMPREHENSIF
Nama : Zaniar Dwi Prihatin Ciptadi
NIM : 09602241097

No	Hari/Tgl.	Pembahasan	Tanda Tangan Pembimbing
	14/7-13	Energi Protonium Sepuluh.	
	14/7-13	Definisi Ope Variabel + by hubungan jam. dan penulisan di ---	

Kajar PKI.

*j. Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKI.

Endang Rini Sukarni
NIP 19600407 198601 2 001